TUNTURI®

From the **Heart**

C40

OWNER'S MANUAL	**2 - 9**
BETRIEBSANLEITUNG	**10 - 19**
MODE D'EMPLOI	**20 - 29**
HANDLEIDING	**30 - 38**
MANUALE D'USO	**39 - 47**
MANUAL DEL USUARIO	**48 - 56**
BRUKSANVISNING	**57 - 65**
KÄYTTÖOHJE	**66 - 74**

Serial number
Seriennummer
Numero de serie
Serienummer
Numero di serie
Nòmero de serie
Seriennummer
Sarjanumero

www.tunturi.com

O W N E R ' S M A N U A L

FRANÇAIS

TABLE DES MATIERES

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS	20
ASSEMBLAGE	21
EXERCICE	21
UNITE DES COMPTEURS FONCTIONS	22
MAINTENANCE	28
TRANSPORT ET RANGEMENT	29
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	29

BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI !

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition ; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à WWW.TUNTURI.COM pour plus d'informations.

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

VOTRE SANTE

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'exterieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais evitez toutefois les courants d'air.
- En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre - 15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

L'UTILISATION DE L'APPAREIL

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.
- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Ne vous accoudez jamais à l'unite des compteurs !
- Appuyez sur les touches du bout des doigts : vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
- N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil. Montez et descendez de l'elliptique en vous tenant à la poignée fixe.
- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unite des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unite des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d 'autres opérations de réglage et d 'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil ne doit pas être utlisé par des personnes pesant plus de 135 kg.
- Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causes par un manque de precaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.
- N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.

⚠ **ATTENTION!** Ne modifiez pas le câble d'alimentation fourni avec l'appareil, s'il ne convient pas à la prise de courant, veuillez en faire installer une correcte par un électrician confirmée.

AVERTISSEMENT LIE AUX APPAREILS FONCTIONNANT SUR COURANT ELECTRIQUE

Avant de brancher l'appareil sur une source d'alimentation, assurez-vous que la tension locale correspond à celle indiquée sur la plaque d'identification. Ce modèle fonctionne soit en 230 Volt soit en 115 Volt (modèles américains).

⚠ **ATTENTION!** N'utilisez pas de rallonge. Il faut toujours couper l'alimentation et débrancher l'appareil immédiatement après utilisation.

Pour réduire le risque de brûlure, d'incendie, de choc électrique ou de blessures sur toute personne :

1. L'appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance quand il est branché. Débranchez-le lorsqu'il n'est pas utilisé, avant d'effectuer toute procédure de maintenance ou toute réparation et avant de le déplacer.
2. Ne faites pas fonctionner l'appareil sous une couverture ou avec des matériaux combustibles. Une chaleur excessive est susceptible de se produire, pouvant entrainer un incendie, un choc électrique ou blesser quelqu'un.

3. Ne branchez pas l'appareil et ne l'utilisez pas non plus si le cordon électrique ou l'appareil lui-même est endommagé.
4. Ne branchez pas l'appareil et ne l'utilisez pas non plus à l'extérieur ou dans une pièce humide.
5. Conservez le cordon électrique à l'abri d'objets chauds.
6. Ne placez pas le cordon sous un tapis et ne placez aucun objet sur ce dernier. Assurez-vous également que le cordon ne passe pas en-dessous de l'appareil.
7. Ne modifiez pas le cordon (notamment la longueur) entre le transformateur et l'appareil.

A NOTER LORS DE L'ASSEMBLAGE DE L'APPAREIL

Otez l'appareil de l'emballage. Vous trouverez les instructions d'assemblage détaillées au dos de ce manuel; veuillez les suivre dans l'ordre indiqué.

Avant de commencer, vérifiez le contenu de l'emballage. S'il vous manque une pièce, contactez votre revendeur et indiquez-lui le modèle, le numéro de série de l'appareil et la référence de la pièce manquante. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce manuel. Les accessoires matériels sont marqués d'une * dans la liste des pièces détachées. Les directions droite, gauche, avant et arrière sont définies par rapport à la position d'exercice. Conservez les outils de montage, vous pourriez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple. Il faut être à deux pour assembler l'appareil.

L'emballage renferme un sachet de silicate pour absorber l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le jeter après avoir déballé l'appareil. Conservez au moin 1 m d'espace libre autour de l'appareil. Nous recommandons également d'ouvrir l'emballage et d'assembler le produit sur une base protectrice.

SAUVEGARDEZ CE MANUEL D'INSTRUCTIONS

EXERCICE

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobie qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler " la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobie est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Une fois un bon niveau de condition atteint, il est facile de l'améliorer en augmentant le nombre des séances d'entraînement.
L'exercice physique est le seul moyen d 'augmenter la quantité d'énergie consommée par votre organisme. Voilà pourquoi une diète faible en calories doit toujours être accompagnée d'exercices physiques réguliers.

Il est bon de pratiquer des exercices tous les jours, au début pendant 30 minutes (avec ou sans pauses) puis d'augmenter la dose quotidionne progressivement à une heure. Débutez avec une vitesse de pédalage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse. Pour mesurer l'intensité de l'exercice, vous pourrez utiliser votre fréquence cardiaque. Ceci est possible avec le compteur de pulsations qui vous permettra de suivre facilement votre fréquence cardiaque pendant l'exercice pour vous aider à choisir le niveau d'intensité qui vous convient.

Commencer l'exercice avec un rythme lent et une faible résistance. N'accélérer que peu à peu, selon votre condition physique, en augmentant la résistance. Bien redresser la tête pour ne pas contracter les muscles de la nuque, des épaules et du dos. Garder aussi le dos droit. Prendre garde que les pieds restent à peu près au milieu des marches et que l'ensemble hanches, genoux, chevilles, orteils, pointent directement vers l'avant. Que l'on se penche sur la barre d'appui ou que l'on se tienne droit, il faut garder l'essentiel du poids du corps sur les membres inférieurs. En fin d'exercice, diminuer progressivement la résistance.

Ne pas oublier de pratiquer des élongations après l'exercice. L'exercice à un rythme rapide avec une faible résistance fortifi e le coeur et améliore la circulation sanguine. Inversement, un rythme lent et une forte résistance développent les muscles du dos et des hanches.

RYTHME CARDIAQUE

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Les compteurs C40 sont équipés d'un récepteur compatible Polar, vous pouvez donc utiliser également des ceintures télémétriques Polar non codées.

⚠ **ATTENTION!** Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, vérifiez auprès de votre médecin que vous pouvez utilisez un cardiofréquencemètre sans fil.

La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur. Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture : vous devez pouvoir respirer normalement. L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum. Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de

fiabilité, laisser les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 mètre. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours. Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque. Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

MESURE DU POULS

La mesure des pulsations sur le C40 s'effectue grâce aux capteurs situés sur les tubes de poignées. Ces capteurs mesurent les pulsations chaque fois que l'utilisateur touche les deux capteurs simultanément. Pour que la mesure des pulsations soit reliable, il faut que la peau touche les capteurs de manière continue et que la peau en contact avec les capteurs soit légèrement humide. Une peau trop sèche et une peau trop humide réduisent la reliabilité du pulsomètre.

ZONES DE POULS

Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives :

220 – ÂGE

Notez bien que c'est une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque», consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum.

Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT : 50-60% du pouls maximum
Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

ENTRAÎNEMENT : 60-70% du pouls maximum
Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le coeur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps !

ENTRAÎNEMENT ACTIF : 70-80% du pouls maximum
L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

COMPTEUR

FONCTIONS

1. BACK/STOP (RETOUR/STOP)
Le bouton BACK/STOP permet de revenir au menu principal et, pendant une séance d'entraînement, de mettre fin à l'entraînement ou d'effectuer des pauses.

2. MODE MP3
Appuyez sur ce bouton pour passer en mode MP3 (l'entraînement en cours n'est pas interrompu), ou pour revenir à l'entraînement.
- Le lecteur MP3 démarre automatiquement par le premier morceau.
- Prise en charge des formats MP3, A64 et WAV.

3. MENU MAIN
Le menu MAIN comprend les programmes d'entraînement suivants : QUICK START, MANUAL, TARGET HR, WATT CONTROL, PROGRAMMES, T-RIDE™, T-TRAINER™, OWN TRAINING et FITNESS TEST.

4. UTILISATEUR/RÉGLAGES
Le bouton USER permet d'ouvrir le menu USER. Le menu USER comprend les fonctions suivantes : CREATE USER, SELECT/CHANGE USER, EDIT USER, DELETE USER et SETTINGS.

5. BOUTON CENTRAL DE SÉLECTION
Le bouton central de sélection s'utilise de deux façons :
1. Par rotation. Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour faire défiler les menus vers le bas ou la droite et augmenter les valeurs ou la résistance. Tournez le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour faire défiler le menu vers le haut ou la gauche et diminuer les valeurs ou la résistance.
2. Par pression. Appuyez sur le bouton pour valider la sélection que vous avez effectuée en le tournant. Vous pouvez modifier l'axe y pendant l'entraînement.

6. PETITS BOUTONS DU LECTEUR MP3
Pour diminuer le volume, utilisez le bouton **–**.
Pour revenir au titre précédent, utilisez le bouton ⏮.
Pour lancer ou interrompre la lecture, utilisez le bouton ⏯.
Pour passer au titre suivant, utilisez le bouton ⏭.
Pour augmenter le volume, utilisez le bouton **+**.

⚠ **ATTENTION!** La valeur MP3 ou BIT RATE (fréquence cardiaque) doit être comprise entre 32 et 320 Kb/sec.

AFFICHAGE
Les valeurs d'entraînement suivantes s'affichent à l'écran pendant l'entraînement : durée, distance, énergie (calories), effort (Watt), fréquence cardiaque ou % de pouls max. et vitesse ou tours par minute.

UTILISATION DE LA CONSOLE

- Pour activer la console, branchez l'appareil à une source d'alimentation, puis appuyez sur une touche ou commencez à pédaler. La console affiche le menu MAIN. Lorsque l'appareil n'est pas utilisé (pédalage ou appui sur une touche) pendant 5 minutes, la console s'éteint automatiquement.
- Lorsque la session est interrompue, l'interface utilisateur conserve en mémoire les valeurs du dernier exercice pendant 5 minutes, après quoi elles sont remises à zéro. Vous pouvez redémarrer l'exercice interrompu en recommençant à pédaler pendant ce délai de 5 minutes.
- Des conseils (messages) s'affichent au bas de l'écran. Vous pouvez supprimer cet affichage en appuyant sur le bouton central de sélection.

MENU USER

Vous accédez au menu USER en appuyant sur le bouton USER. Nous recommandons de choisir un identifiant d'utilisateur et que vous enregistriez vos données personnelles : les informations sont utilisés par ex. pour procéder à une évaluation plus précise de votre dépense énergétique. Vous pouvez également régler les unités utilisées par le tapis de course et visualiser les valeurs d'utilisation totales du tapis de course. Lorsque vous choisissez un nom d'utilisateur, vous avez la possibilité d'enregistrer votre séance d'entraînement et d'afficher votre pouls dans différentes couleurs, selon sa fréquence. Une fois votre nom d'utilisateur créé ou sélectionné, il s'affiche dans l'angle supérieur droit de l'écran. Vous pouvez également vous entraîner sans nom d'utilisateur. Dans ce cas, aucun nom d'utilisateur n'est affiché et les valeurs par défaut (40 ans, 70 kg, homme) servent de référence durant votre séance d'entraînement.
Vous pouvez enregistrer les données personnelles de 5 utilisateurs maximum.

⚠ **IMPORTANT!** Si vous souhaitez visualiser les séances d'entraînement personnelles enregistrées n'oubliez pas de sélectionner votre nom d'utilisateur. Vous pouvez également sélectionner votre nom d'utilisateur au cours de votre entraînement en appuyant sur le bouton USER puis en choisissant le nom correspondant. La séance ne sera pas interrompue. Une fois votre nom d'utilisateur sélectionné, vous pouvez revenir aux données relatives à la séance en cours en appuyant sur le bouton BACK/STOP.

⚠ **IMPORTANT!** Pour enregistrer votre séance d'entraînement, vous devez sélectionner un nom d'utilisateur.

CREATE USER (CRÉER UN UTILISATEUR)

Pour créer un utilisateur :

1. Appuyez sur le bouton USER. Le menu USER apparaît.
2. Sélectionnez CREATE USER en tournant le bouton central de sélection. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
3. Entrez votre nom. Déplacez-vous d'une lettre à l'autre en tournant le bouton central de sélection. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection. Une fois votre nom entré, sélectionnez OK et appuyez sur le bouton central de sélection.
4. Sélectionnez les unités que vous souhaitez utiliser. (Metric 1 (kg, km, kcal) ou les correspondances en mesures impériales Imperial (lbs, miles, kcal). Effectuez votre sélection en tournant le bouton central de sélection, puis validez-la en appuyant sur ce bouton. Vous passez alors directement à la configuration suivante.
5. Sélectionnez le mode d'affichage des valeurs préréglées. COUNT DOWN permet d'afficher les valeurs décroissantes à partir de celle de votre objectif jusqu'à 0. COUNT UP permet d'afficher les valeurs croissantes à partir de 0 et jusqu'à celle de votre objectif. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection. Vous passez alors à la configuration suivante.
6. Sélectionnez votre sexe en tournant le bouton central. Validez votre sélection.
7. Entrez votre âge. Validez votre sélection.
8. Entrez votre taille. Validez votre sélection.
9. Entrez votre poids. Validez votre sélection.
10. Séléctionnez Tours par minute ou Vitesse. Normalement, l'écran affiche uniquement la Vitesse en km/h (ou ml). Il est toutefois possible de basculer entre Vitesse et Tours par minute. Si l'option Tours par minute est sélectionnée, l'affichage standard alternera entre Vitesse et Tours par minute (6 sec/6 sec).
11. Sélectionnez la fréquence cardiaque ou le % de pouls max. Lors de l'affichage de la fréquence cardiaque directe, la plage est de 10-220 bpm (0 = éteint). Lors de l'affichage du % de pouls max., la plage est de 5-100 (0 = éteint).
12. Entrez votre pouls maximum. Le compteur calcule votre pouls maximum en utilisant la formule 220 - âge. Si vous connaissez la valeur exacte de votre pouls maximum, réajustez le résultat du calcul du compteur.
13. Entrez votre seuil anaérobie. L'appareil se réfère à votre pouls maximum pour calculer votre seuil anaérobie (80 % de votre pouls maximum). Si vous connaissez la valeur exacte de votre seuil anaérobie, réajustez le résultat du calcul du compteur.
14. Entrez votre seuil aérobie. L'appareil se réfère à votre pouls maximum pour calculer votre seuil aérobie (60 % de votre pouls maximum). Si vous connaissez la valeur exacte de votre seuil aérobie, réajustez le résultat du calcul du compteur.

⚠ **IMPORTANT!** Le compteur peut enregistrer jusqu'à 5 noms d'utilisateur à la fois.

SELECT/CHANGE USER (SÉLECTIONNER UN UTILISATEUR/CHANGER D'UTILISATEUR)

Une fois votre nom d'utilisateur créé, sélectionnez-le au début de votre séance d'entraînement en choisissant SELECT/CHANGE USER, puis validez-le en appuyant sur le bouton central de sélection.

EDIT USER (MODIFIER UN UTILISATEUR)

Sélectionnez EDIT USER pour modifier vos données utilisateur.

DELETE USER (SUPPRIMER UN UTILISATEUR)

Sélectionnez DELETE USER pour supprimer des utilisateurs. Activez le nom d'utilisateur à supprimer, puis sélectionnez DELETE USER. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.

SETTINGS (CONFIGURATION)

Sélectionnez SETTINGS pour mettre à jour la version du micrologiciel du compteur, régler le contraste de l'écran, visualiser l'ensemble des valeurs de l'équipement et activer ou désactiver le bouton son.

MENU TRAINING (MENU « MAIN »)

Vous accédez au menu TRAINING en appuyant sur le bouton « MAIN ». Dans le menu « MAIN », vous pouvez sélectionner l'une des sessions d'entraînement suivantes en appuyant sur le bouton central de sélection :

QUICK START

La sélection de démarrage rapide vous permet d'accéder directement à l'exercice

1. Sélectionnez QUICK START. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection et démarrez votre séance d'entraînement en commençant à pédaler.
2. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance (1-42 Nm) à l'aide du bouton central de sélection.
3. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

MANUAL (MODE MANUEL)

La sélection MANUAL permet d'augmenter ou de diminuer la résistance à l'aide du bouton central de sélection pendant l'exercice. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance à l'aide du bouton central de sélection.

1. Sélectionnez MANUAL.
2. A l'aide du bouton central de sélection, choisissez vos objectifs pour la séance : durée, distance ou énergie dépensée. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
3. Sélectionnez vos objectifs pour la séance à l'aide du bouton central : réglez la durée (10 à 180 minutes), la distance (3-100 km) ou l'énergie dépensée (50-1999 kcal). Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
4. Démarrez votre séance d'entraînement en commençant à pédaler. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance (1-42 Nm) à l'aide du bouton central de sélection. Au cours de l'entraînement, vous pouvez afficher la résistance ou votre pouls à l'aide du bouton central de sélection.
5. Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, le compteur émet un signal sonore. Vous pouvez cependant continuer le programme.
6. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

TARGET HR

Ce programme vous permet de vous entraîner à un niveau du pouls constant. L'appareil modifie la résistance en fonction de votre pouls afin de maintenir celui-ci au niveau que vous aurez préréglé. Lorsque le pouls augmente, la résistance diminue et vice versa. Il est également possible de modifier la valeur préréglée pendant la session d'entraînement. Pour cela, la mesure de votre pouls pendant l'exercice est indispensable.

1. Sélectionnez votre TARGET HR (PROGRAMME POULS CONSTANT).
2. Sélectionnez le niveau de pouls (80-220) pour la séance à l'aide du bouton central de sélection. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
3. A l'aide du bouton central de sélection, choisissez votre objectif de durée pour la séance. La durée est mesurée en temps, en distance ou en énergie dépensée. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
4. Sélectionnez vos objectifs pour la séance à l'aide du bouton central : réglez la durée (10 à 180 minutes), la distance (3-100 km) ou l'énergie dépensée (50-1999 kcal). Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
5. Démarrez votre séance d'entraînement en commençant à pédaler. Vous pouvez modifier le pouls (80-220) à l'aide du bouton central de sélection. Pendant l'entraînement, vous avez la possibilité d'afficher la résistance ou le pouls à l'aide du bouton central de sélection.
6. Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, le compteur émet un signal sonore. Vous pouvez cependant continuer le programme.
7. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

WATT CONTROL (PUISSANCE CONSTANTE)

En sélectionnant le programme WATT CONTROL, vous pouvez vous entraîner à un niveau de puissance constant en watts, c'est-à-dire que l'appareil modifie la résistance en fonction de la vitesse de pédalage. Il est également possible de modifier la valeur de puissance préréglée pendant la session d'entraînement.

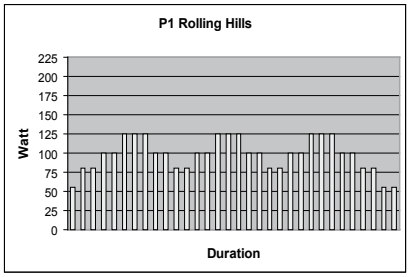
1. Sélectionnez WATT CONTROL.
2. Sélectionnez le niveau de puissance (20-350 Watt) pour la séance à l'aide du bouton central de sélection. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
3. A l'aide du bouton central de sélection, choisissez votre objectif de durée pour la séance. La durée est mesurée en temps, en distance ou en énergie dépensée. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
4. Sélectionnez vos objectifs pour la séance à l'aide du bouton central : réglez la durée (10 à 180 minutes), la distance (3-100 km) ou l'énergie dépensée (50-1999 kcal). Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
5. Démarrez votre séance d'entraînement en commençant à pédaler. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance (20-350 Watt) à l'aide du bouton central de sélection. Au cours de l'entraînement, vous pouvez afficher la résistance ou votre pouls à l'aide du bouton central de sélection.
6. Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, le compteur émet un signal sonore. Vous pouvez cependant continuer le programme.
7. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

PROGRAMS (PROFILS PREPROGRAMMES)

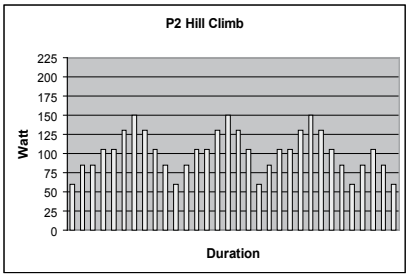
L'entraînement offert par la fonction PROGRAMS repose sur des séances indépendantes et individuelles d'exercice, les profils. La sélection PROGRAMS vous permet d'utiliser ou de modifier un profil d'exercice préprogrammé, faisant varier le niveau de résistance d'une façon déterminée par avance.

1. Sélectionnez PROGRAMS.
2. Sélectionnez un programme (profil prédéfini P1 à P10 et profil utilisateur P1 à P10) en tournant le bouton central de sélection. Les profils P1-P5 sont des programmes de contrôle de puissance et les profils P6-P10 des programmes d'objectif de pouls nécessitant la mesure du pouls. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
3. A l'aide du bouton central de sélection, choisissez votre objectif de durée pour la séance. La durée est mesurée en temps ou en distance. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
4. Sélectionnez vos objectifs pour la séance à l'aide du bouton central de sélection : réglez la durée (10-180 minutes) ou la distance (3-100 km). Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
5. Démarrez votre programme en commençant à pédaler. Vous pouvez augmenter ou diminuer la résistance à l'aide du bouton central de sélection. Au cours de l'entraînement, vous pouvez afficher la résistance ou votre pouls à l'aide du bouton central de sélection. L'affichage du pouls nécessite la mesure du pouls.
6. Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, le compteur émet un signal sonore. Vous pouvez cependant continuer le programme.
7. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

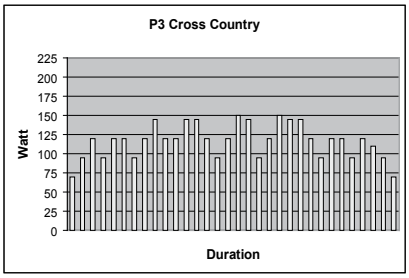
PROFIL P1. Profil d'effort à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement bas et longs, ce profil convient aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 98 watts, la puissance maximale est 125 watts.



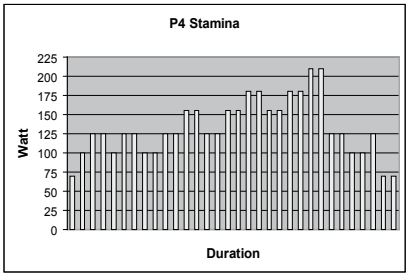
PROFIL P2. Profil d'effort à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement courts, ce profil convient aux débutants. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 102 watts, la puissance maximale est 150 watts.



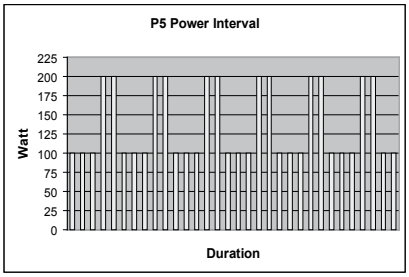
PROFIL P3. Profil d'effort à pics multiples pour améliorer la puissance de vitesse. Les changements de niveau d'effort sont aléatoires et les pics relativement courts, ce profil convient à tous. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 117 watts, la puissance maximale est 150 watts.



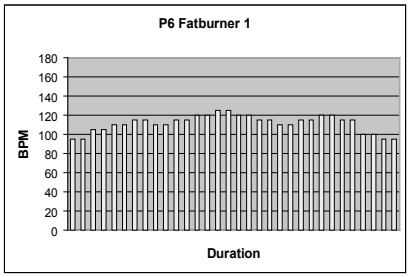
PROFIL P4. Profil d'effort en côte pour améliorer la résistance. Les pics relativement longs sont de plus en plus hauts jusqu'à la fin. Ce profil convient particulièrement aux personnes en bonne condition physique. Avec les valeurs par défaut, la puissance moyenne est 133 watts, la puissance maximale est 210 watts.



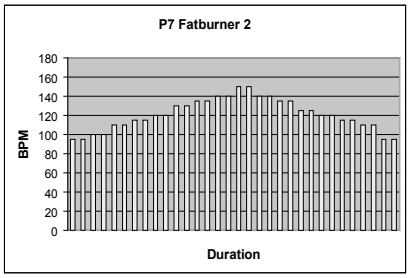
PROFIL P5. Profil à intervalle de puissance régulier dans lequel la différence est marquée entre les pics et le niveau de puissance de base. Avec les profils préprogrammés, la puissance moyenne est de 138 watts, le pic est à 200 watts. Noter que dans ce profil, il est possible d'échelonner séparément les pics et la résistance de base.



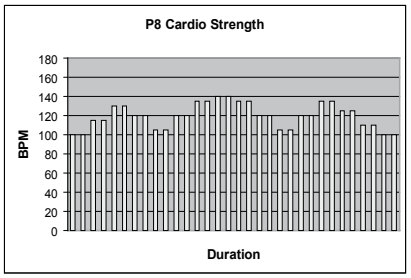
PROFIL P6. Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Les pics sont relativement longs, ce profil convient également aux débutants. Avec les valeurs par défaut, le pouls moyen est 112, le pouls maximal est 125.



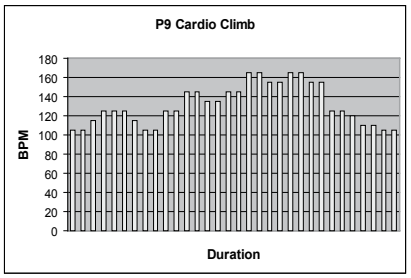
PROFIL P7. Profil cardiaque de côte dans lequel le rythme cardiaque augmente régulièrement jusqu'à la moitié du profil puis redescend tout aussi régulièrement. Ce profil convient également aux débutants. Avec les valeurs par défaut, le pouls moyen est 121, le pouls maximal est 150.



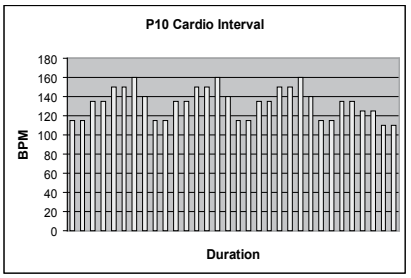
PROFIL P8. Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la résistance. Les pics sont relativement longs mais le niveau cardiaque reste relativement constant tout au long du profil. Ce profil convient à tous. Avec les valeurs par défaut, le pouls moyen est 120, le pouls maximal est 140.



PROFIL P9. Profil cardiaque en côte pour améliorer la résistance. Les pics relativement longs sont de plus en plus hauts jusqu'à la fin. Ce profil convient particulièrement aux personnes en bonne condition physique. Avec les valeurs par défaut, le pouls moyen est 131, le pouls maximal est 170.



PROFIL P10. Profil cardiaque à trois pics pour améliorer la capacité d'absorption d'oxygène. Des pics relativement longs sont suivis par une phase de récupération régulière. Ce profil convient particulièrement aux personnes en bonne condition physique. Avec les valeurs par défaut, le pouls moyen est 133, le pouls maximal est 160.



T-TRAINER™

T-Trainer™ est un nouveau mode d'entraînement de mouvements elliptiques. 6 mouvements différents viennent compléter l'entraînement cardio-vasculaire classique pour muscler les zones ciblées.

T-Trainer™ comporte 6 modules d'entraînement prédéfinis. Chaque programme d'entraînement commence par le module Arm Push. Une période de récupération (Free Ride) termine chaque module du programme d'entraînement. En mode Free Ride, l'utilisateur récupère du module d'entraînement précédent et se prépare pour le suivant. Il existe 6 modules d'entraînement T-Trainer™ différents. La résistance par défaut de chaque module d'entraînement est prédéfinie mais peut être ajustée à l'aide de la molette. L'ajustement modifie la suite du programme d'entraînement.

	Nom du mouvement	Seuils d'alarme/ tours par minute	Instruction à l'écran	Résistance par défaut	Effet
0	Free Ride	<50 tr/min, <7,5 km/h	Free Movement, Slow Speed (Mouvement libre, faible vitesse)	5	Récupération
1	Arm Push	45-55 tr/min, 6,7-8,3 km/h	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Push Arms (Pédalage vers l'avant à 50 tr/ min (7,5 km/h), poussée sur les bras)	15	Triceps
2	Arm Pull	45-55 tr/min, 6,7-8,3 km/h	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Pull Arms (Pédalage vers l'avant à 50 tr/ min (7,5 km/h), tirage sur les bras)	15	Biceps
3	Pedal Forward	55-65 tr/min, 8,3-9,8 km/h 5- 5.9	Pedal Forward 60 rpm (9km/h, 5,4 mph) Relax Upper Body (Pédalage vers l'avant à 60 tr/ min (9 km/h), partie supérieure du corps détendue)	10	Cuisses, muscles ischio-jambiers, abdominaux, dos
4	Pedal Backward	55-65 tr/min, 8,3-9,8 km/h	Pedal Backward 60 rpm (9 km/h, 5,4 mph) Relax Upper Body (Pédalage vers l'arrière à 60 tr/ min (9 km/h), partie supérieure du corps détendue)	10	Cuisses, muscles ischio-jambiers, abdominaux, dos
5	Lean Forward	65-75 tr/ min, 8,3-11,3 km/h	Lean Forward 70 rpm (10,5 km/h, 6,3 mph) Hands Fixed (Inclinaison vers l'avant à 70 tr/ min (10,5 km/h), mains fixes)	8	Muscles ischio-jambiers
6	Squat (4 flexions)	45-55 tr/min, 6,7-8,3 km/h	Pedal Forward 50 rpm (7,5 km/h, 4,5 mph) Squat (Pédalage vers l'avant à 50 tr/ min (7,5 km/h), flexion)	8	Cuisses, fessier

Les mouvements sont toujours répétés dans l'ordre suivant : Arm Push, Arm Pull, Pedal Forward, Pedal Backward, Lean Forward et Squat. Le premier module d'entraînement est indiqué 1/6, le deuxième 2/6, etc. Une récupération termine chaque module d'entraînement : Free Ride.

Chaque module d'entraînement dure 2 minutes et le module Free Ride 1 minute. En appuyant sur Enter (molette), l'utilisateur peut ignorer le module d'entraînement en cours et passer au module suivant ou au Free Ride. Au démarrage d'un nouveau module d'entraînement, l'instruction correspondante apparaît pendant 10 secondes à l'écran. Si l'utilisateur ne pédale pas à la vitesse demandée (tr/min ou vitesse en dehors des seuils), une alarme sonore retentit et le texte « Speed Up » (Accélérer) ou « Slow Down » (Ralentir) apparaît en plus du sens de rotation concerné.

L'Instruction disparaît après 10 secondes et le graphique T-Trainer s'affiche. Les instructions s'affichent toujours au bas de l'écran. Le graphique T-Trainer indique la résistance. Si l'utilisateur ne pédale pas à la vitesse demandée (tr/min ou vitesse en dehors des seuils), une alarme sonore retentit et le texte « Speed Up » (Accélérer) ou « Slow Down » (Ralentir) apparaît au bas de l'écran.

T-RIDE™ (ENTRAÎNEMENT SUR TERRAIN RÉEL)

Le programme T-RIDE™ TRAINING permet de simuler un entraînement sur terrain réel. Au cours de l'entraînement, vous pouvez changer de vitesse à l'aide du bouton central de sélection et visualiser la pente.

1. Sélectionnez T-RIDE™.
2. Sélectionnez le terrain et validez votre sélection.
3. Réglez l'heure de début de la séance à l'aide du bouton central de sélection.
4. Réglez l'heure de fin de la séance à l'aide du bouton central de sélection.
5. Démarrez votre séance d'entraînement en commençant à pédaler. Vous pouvez changer de vitesse (1–6) à l'aide du bouton central de sélection. Au cours de l'entraînement, vous pouvez afficher la pente ou votre pouls à l'aide du bouton central de sélection.

1. L'affichage du pouls nécessite la mesure du pouls.

6. Une fois la distance effectuée, le compteur émet un bip et la séance d'entraînement prend fin.
7. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

Vous pouvez créer et enregistrer jusqu'à 10 programmes d'entraînement dans les programmes utilisateur P1 à P10.

ENREGISTRER UN PROGRAMME

1. Mettez fin à votre séance d'exercice à l'aide du bouton BACK/STOP.
2. Sélectionnez SAVE AND EXIT, puis validez votre sélection.
3. Donnez un titre à la séance d'entraînement et validez-le en appuyant sur le bouton central de sélection.

⚠ **IMPORTANT!** Vous pouvez uniquement enregistrer les programmes d'une durée supérieure à 10 minutes.

⚠ **IMPORTANT!** Pour enregistrer une séance d'exercice, vous devez sélectionner un nom d'utilisateur.

UTILISER DES PROGRAMMES ENREGISTRES

1. Sélectionnez OWN TRAINING.
2. Sélectionnez une séance d'entraînement dans la liste. Edit = sélectionnez la durée de l'exercice à l'aide du bouton central de sélection (réglez la durée sur 10 - 180 minutes ou une distance de 3 -10 km). Commencez à pédaler pour débuter l'exercice. Vous pouvez régler la résistance à l'aide du bouton central de sélection.
3. Pour interrompre la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton BACK/STOP. Vous avez alors la possibilité de mettre fin à la séance en sélectionnant EXIT (QUITTER), de l'enregistrer dans la mémoire en sélectionnant SAVE AND EXIT (ENREGISTRER ET QUITTER) ou de la poursuivre en sélectionnant CONTINUE (POURSUIVRE).

FITNESS TEST (TEST DE FITNESS)

Le test de forme physique du compteur est un test à plusieurs échelons. Le test commence avec une résistance modérée, puis, en fonction du test sélectionné, la résistance augmente régulièrement. Le test à plusieurs échelons est sécuritaire, c'est une méthode submaximale fiable de test de condition physique. Le test continue jusqu'à ce que le rythme cardiaque souhaité de la personne à tester soit atteint (85% du niveau cardiaque maximal). Le test nécessite l'utilisation d'une ceinture télémétrique. Durant le test, le compteur suit les changements de rythme cardiaque et, sur cette base, évalue le pouvoir d'absorption d'oxygène de la personne. La capacité d'absorption d'oxygène maximale est le meilleur moyen d'évaluer la condition physique d'une personne. À la fin du test, le compteur affiche une évaluation polyvalente de votre niveau de forme physique. Après le test, le compteur affiche plusieurs informations sur votre condition physique : une description et une valeur chiffrée (ml/kg/min).

PREPARER LE TEST

1. Vérifiez que les données associées à votre nom d'utilisateur sont à jour, car le compteur les utilise comme référence pour le test de fitness.
2. Sélectionnez FITNESS TEST.
3. A l'aide du bouton central de sélection, sélectionnez la condition physique qui vous convient le mieux :
   a. inactif = ne pratique pas d'exercice, faible condition physique
   b. actif = fait de l'exercice, condition physique moyenne ou
   c. bonne athlétique = pratique de l'exercice activement, condition physique bonne ou excellente
4. L'écran indique un modèle de test correspondant au niveau de condition physique
   a. Intervalles = durée des niveaux de puissance durant le test
   b. Paliers = niveau de puissance du plateau (un certain nombre de watts); il y a plusieurs échelons dans le test
   c. Demarrage = niveau de puissance de démarrage du test
5. Validez votre sélection en appuyant sur le bouton central de sélection.
6. Si nécessaire, vous pouvez régler la valeur de votre pouls constant à l'aide du bouton central de sélection. Validez vos réglages à l'aide du bouton de sélection. Si la valeur Target HR est inférieure à 110 BPM, aucun résultat ne sera calculé.
7. Un message à l'écran vous indique que vous pouvez arrêter le test une fois votre objectif de pouls atteint. Démarrez le test en appuyant sur le bouton central de sélection.

RÉALISATION DU TEST

1. L'écran affiche le modèle d'échelon de test sélectionné. Démarrer le test en pédalant.
2. Lorsque votre rythme cardiaque atteint le niveau souhaité, le compteur émet un signal sonore et un message apparaît sur l'écran. Nous recommandons d'arrêter le test à ce niveau, mais si votre condition physique est suffisamment bonne, vous pouvez continuer le test. Si le niveau cardiaque souhaité a été correctement paramétré (c-à-d si vous avez donné des indications suffisamment précises sur votre niveau de rythme cardiaque maximal), continuer le test n'améliorera en rien sa précision. Si vous surestimez votre pouls maximum, votre condition physique sera surestimée. De même, si vous sous-estimez votre pouls maximum, votre condition physique sera sous-estimée.
3. Pour mettre fin au test une fois l'objectif de pouls atteint, appuyez sur le bouton BACK/STOP ou cessez de pédaler. Le compteur affiche alors le résultat du test.

HOMMES / POUVOIR MAXIMUM D'ABSORBTION D'OXYGÈNE (VO2MAX)
1 = TRÉS FAIBLE, 7 = EXCELLENTE

AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

FEMMES / POUVOIR MAXIMUM D'ABSORBTION D'OXYGÈNE (VO2MAX)
1 = TRÉS FAIBLE, 7 = EXCELLENTE

AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

MAINTENANCE

L'appareil ne requiert qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

- Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent.
- N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.
- Le frein électromagnétique est basé sur la résistance électromagnétique; le niveau et de résistance est électroniquement mésuré et indiqués en watt sur l'affi chage. Par conséquent votre ergomètre Tunturi n'a pas besoin d'être recalibré une fois assemblé, entretenu et utilisé selon ce guide d'exercice.

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT
En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Contactez votre distributeur au cas ou vous remarqeuriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série.

Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Le C40 est équipé de roulettes de transport. Déplacer le C40 conformément aux instructions ci-dessous afin d'éviter les éventuelles situations dangereuses.

- Coupez toujours l'alimentation de votre appareil et débranchez le cordon secteur avant de déplacer l'appareil.
- Deux adultes sont nécessaires pour déplacer l'équipement. Placez-vous à l'avant de l'équipement, des deux côtés de l'appareil et attrapez fermement les poignées, Soulevez l'appareil de manière à ce que la partie arrière bascule sur les roulettes de transport. Déplacez l'appareil sur les roulettes de transport puis reposez-le au sol doucement. Placez une protection sous l'appareil.

⚠ **ATTENTION!** Transporter l'appareil avec l'attention extrême au-dessus des surfaces inégales, par exemple au-dessus d'une marche. L'appareil ne doit jamais être transporté dans les escaliers à l'aide des roulettes de transport, au lieu de cela il doit être porté. Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol.

Pour garantir un bon fonctionnement à votre appareil, rangez-le dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières. N'oubliez pas de débrancher votre appareil après chaque utilisation.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur .....163 cm
Hauteur ..... 61 cm
Largeur .....163 cm
Poids .....60 kg

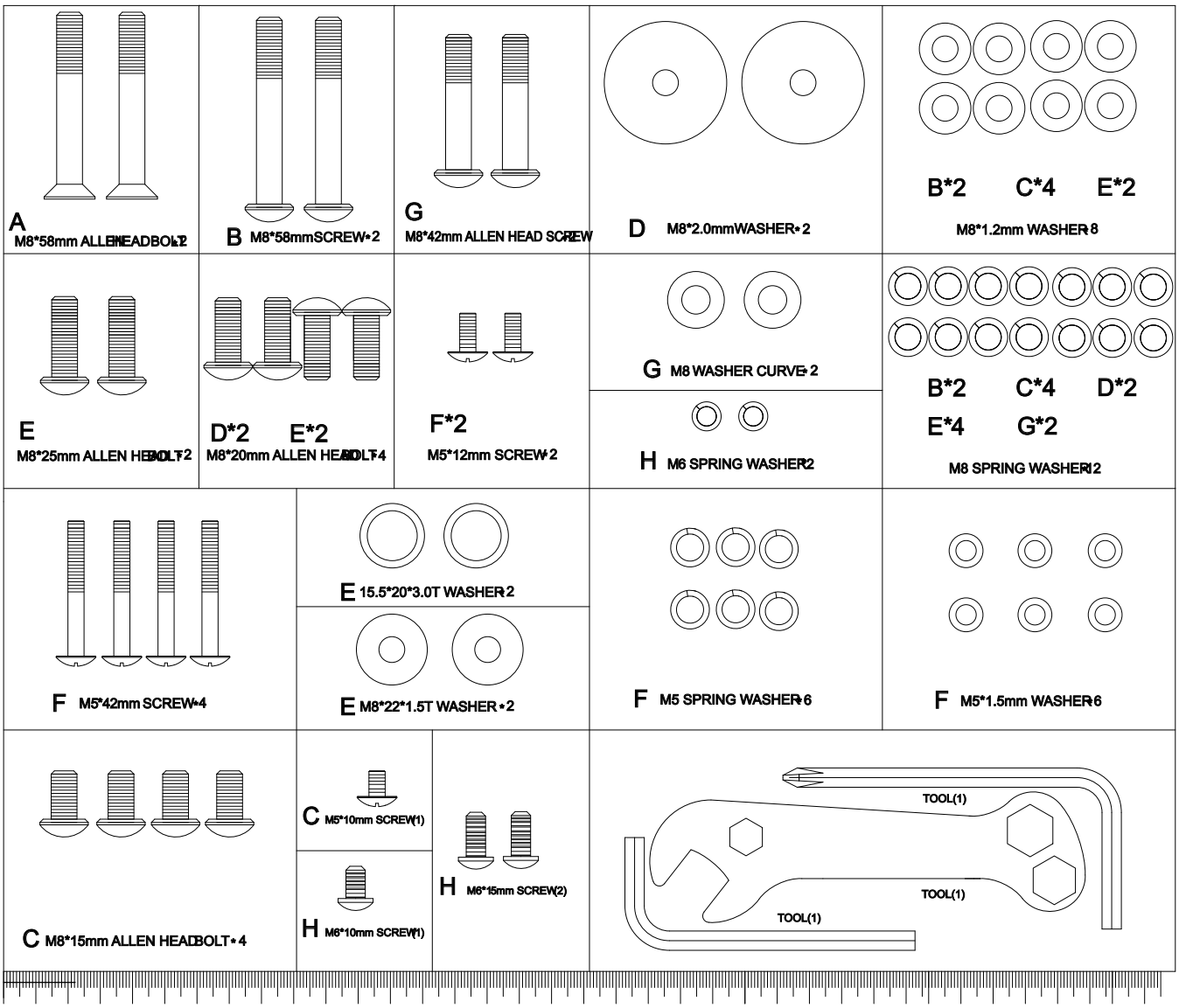
C40 est conforme aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (73/23/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

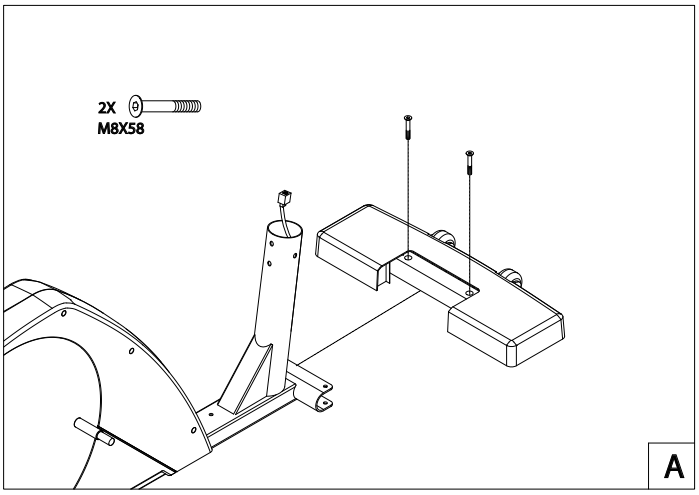
C40 est conforme à la norme EN-957 pour les appareils d'entraînement fixes de fitness et c'est un équipement de classe de précision A. La précision de la mesure de puissance est contrôlée lors de la fabrication en réglant le frein de l'appareil à l'aide d'un dynamomètre. Le calcul de la puissance d'exercice est basé sur la vitesse de tour et le moment.

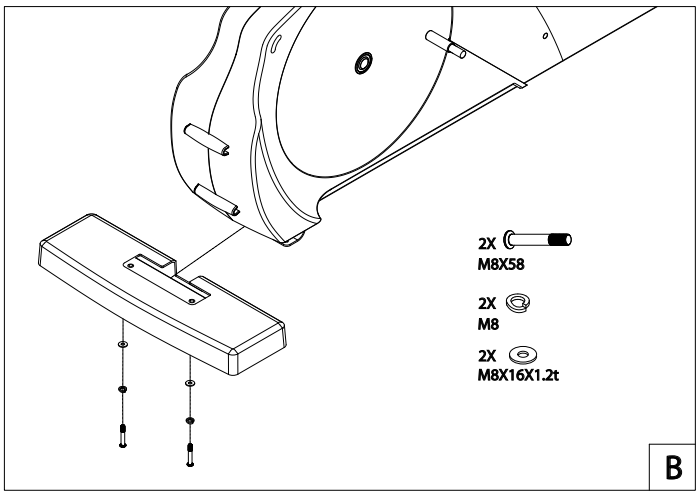
Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

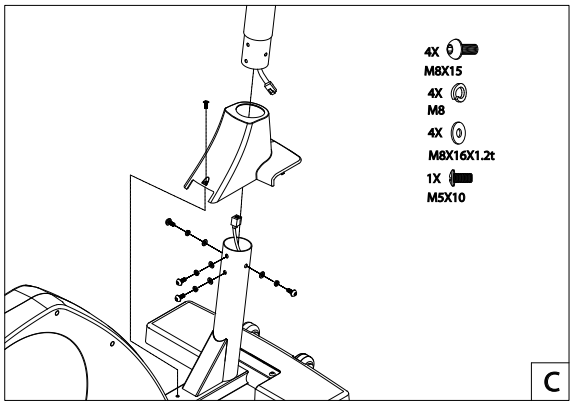
⚠ **ATTENTION!** La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

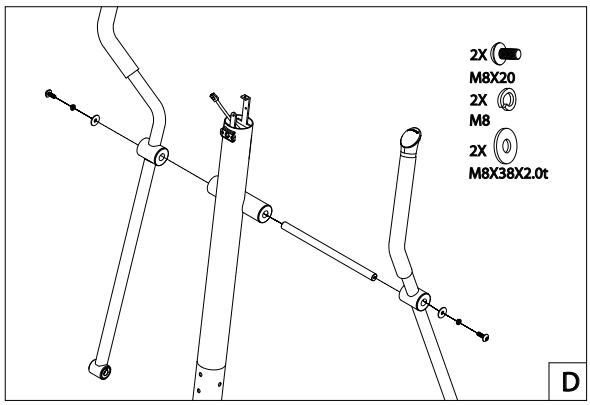
NOUS VOUS SOUHAITONS D'AGREABLES ET NOMBREUSES SEANCES D'EXERCICE AVEC VOTRE NOUVEAU PARTENAIRE D'ENTRAINEMENT TUNTURI !

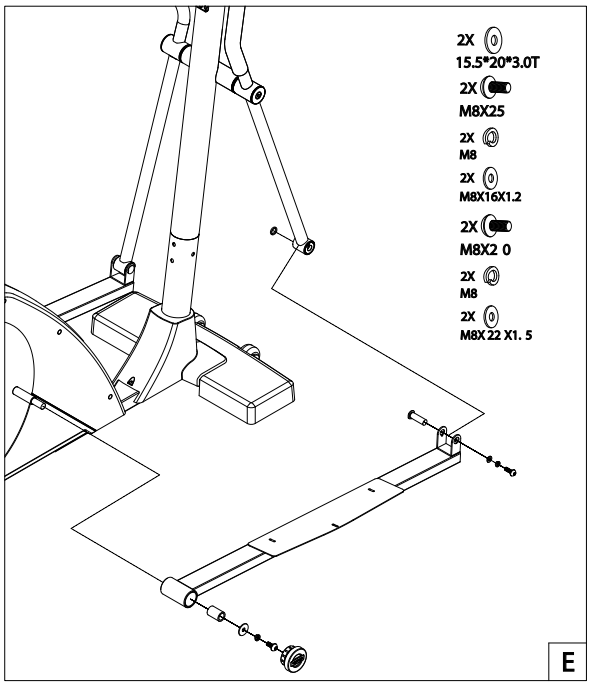

A
M8*58mm ALLEN HEAD BOLT*2
B M8*58mm SCREW*2
G
M8*42mm ALLEN HEAD SCREW
D M8*2.0mmWASHER*2
B*2 C*4 E*2
M8*1.2mm WASHER*8
E
M8*25mm ALLEN HEAD BOLT*2
D*2 E*2
M8*20mm ALLEN HEAD BOLT*4
F*2
M5*12mm SCREW*2
G M8 WASHER CURVE*2
H M6 SPRING WASHER*2
B*2 C*4 D*2
E*4 G*2
M8 SPRING WASHER*12
F M5*42mm SCREW*4
E 15.5*20*3.0T WASHER*2
E M8*22*1.5T WASHER*2
F M5 SPRING WASHER*6
F M5*1.5mm WASHER*6
C M8*15mm ALLEN HEAD BOLT*4
C M5*10mm SCREW(1)
H M6*10mm SCREW(1)
H M6*15mm SCREW(2)
TOOL(1)
TOOL(1)
TOOL(1)

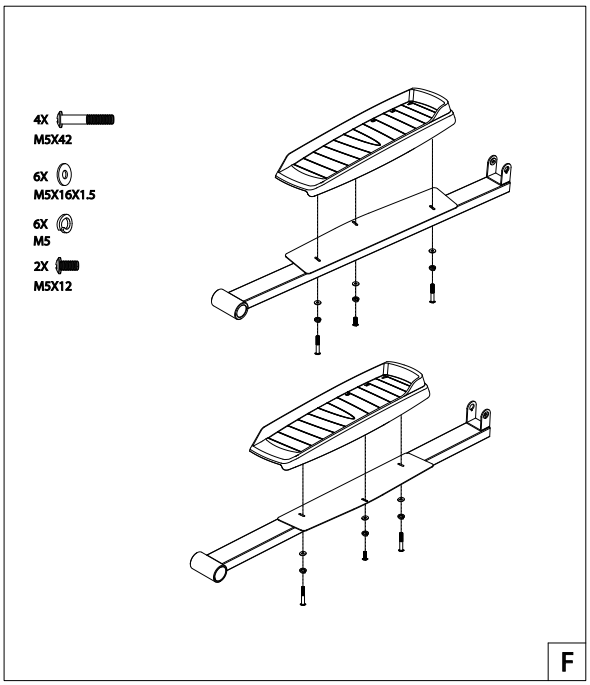

2X
M8X58
A

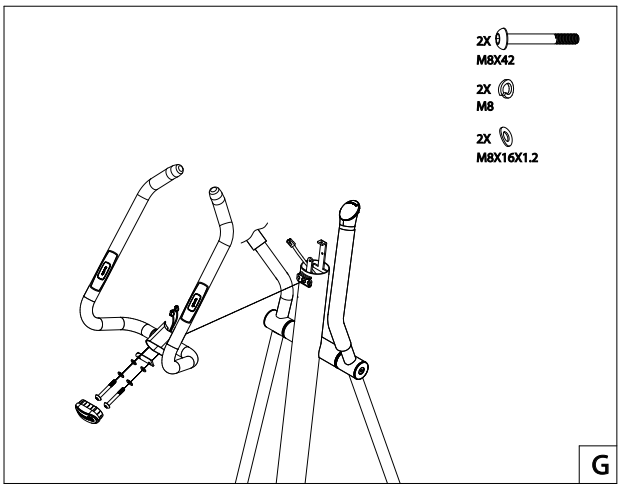

2X
M8X58
2X
M8
2X
M8X16X1.2t
B

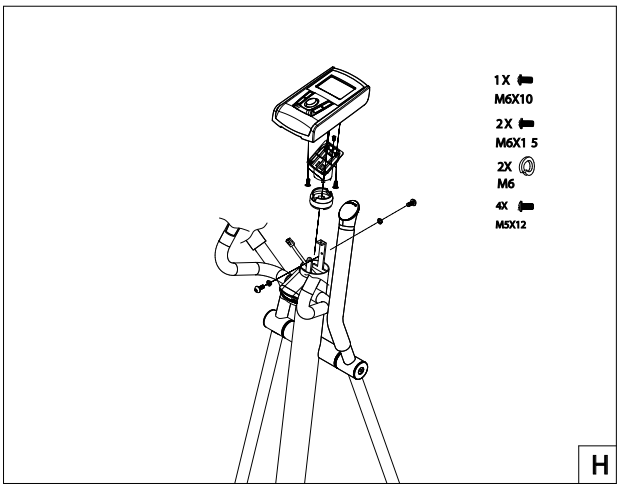

4X
M8X15
4X
M8
4X
M8X16X1.2t
1X
M5X10
C

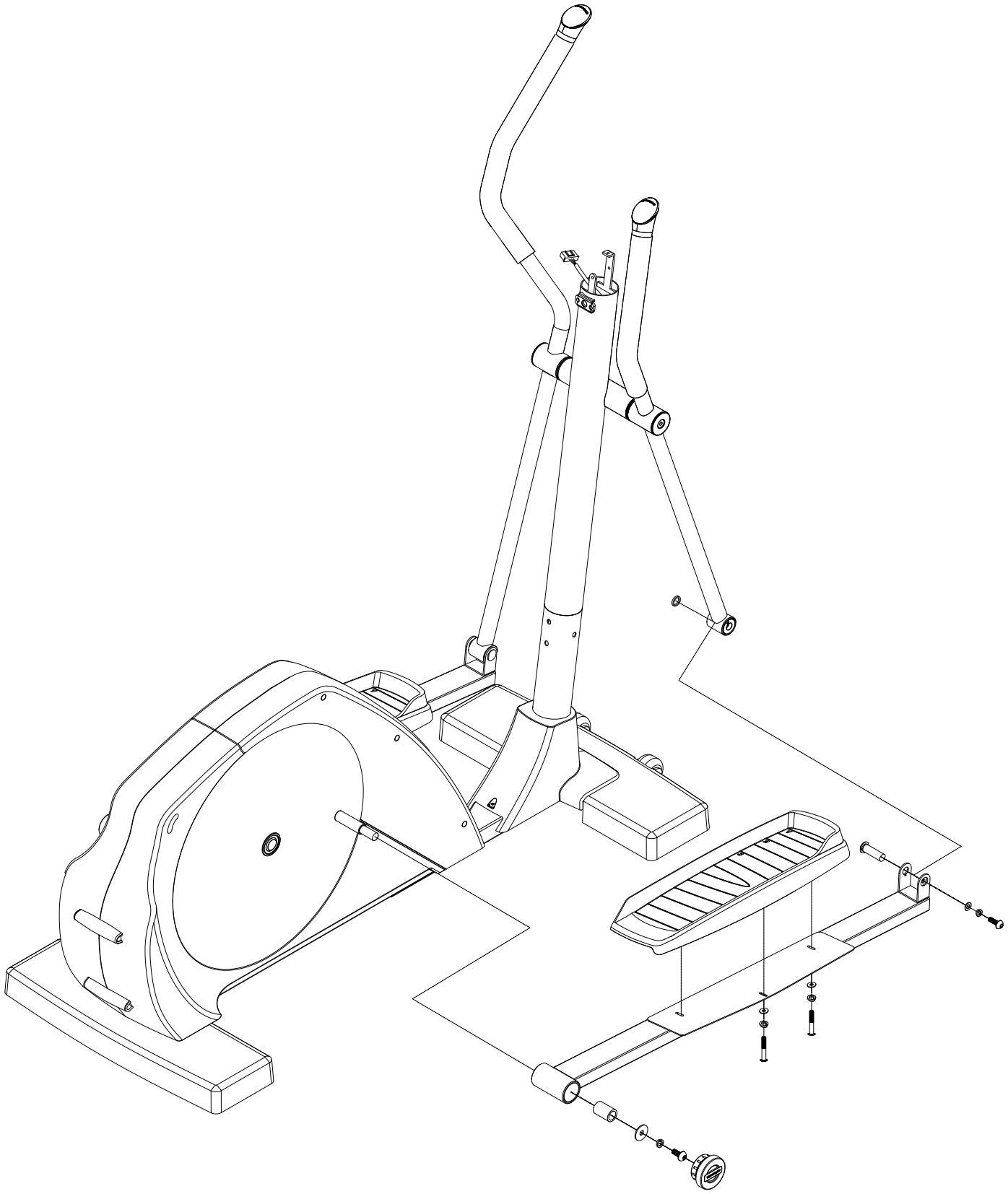

2X
M8X20
2X
M8
2X
M8X38X2.0t
D

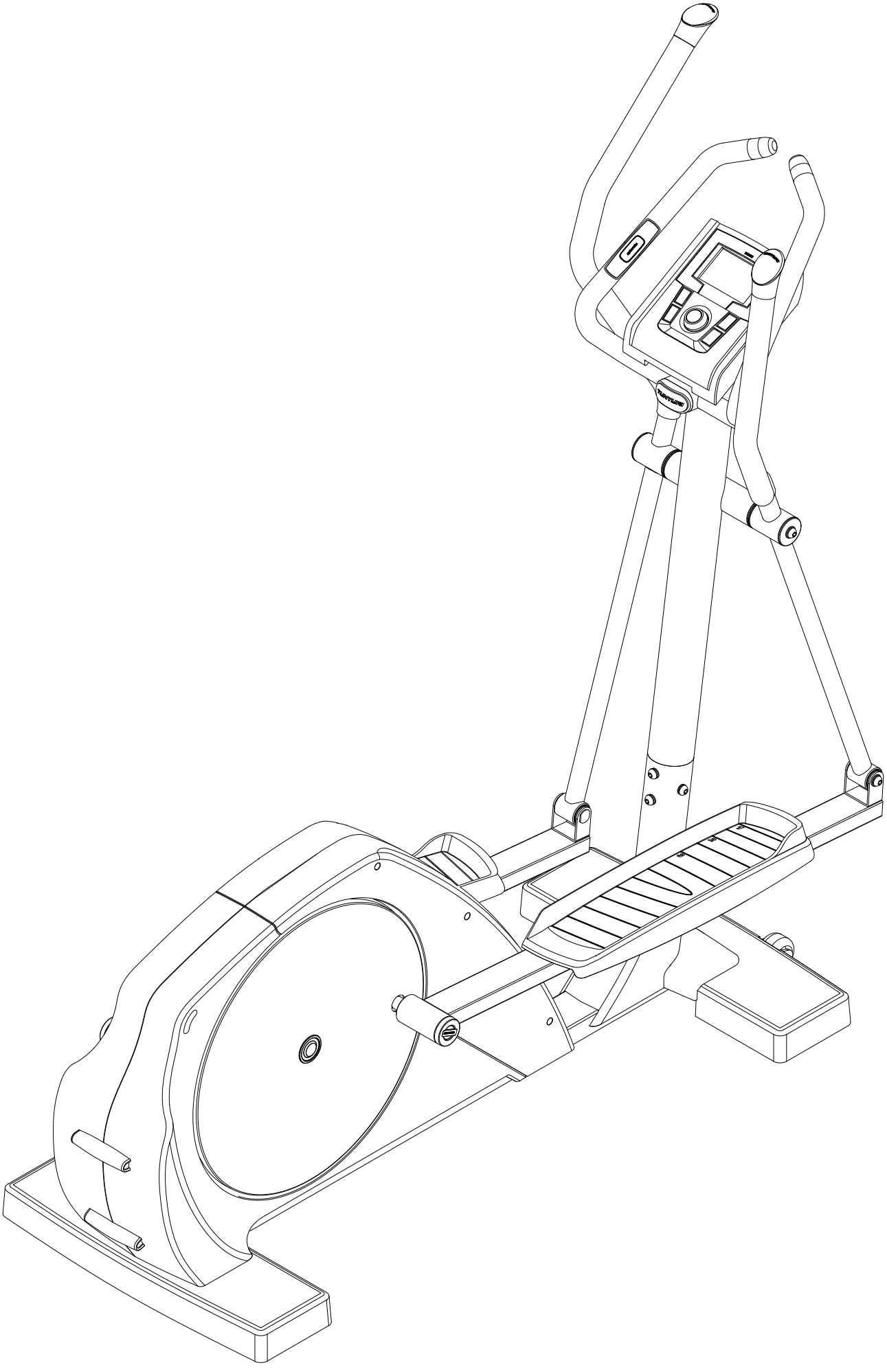

2X
15.5*20*3.0T
2X
M8X25
2X
M8
2X
M8X16X1.2
2X
M8X2 0
2X
M8
2X
M8X 22 X1. 5
E


4X
M5X42
6X
M5X16X1.5
6X
M5
2X
M5X12
F

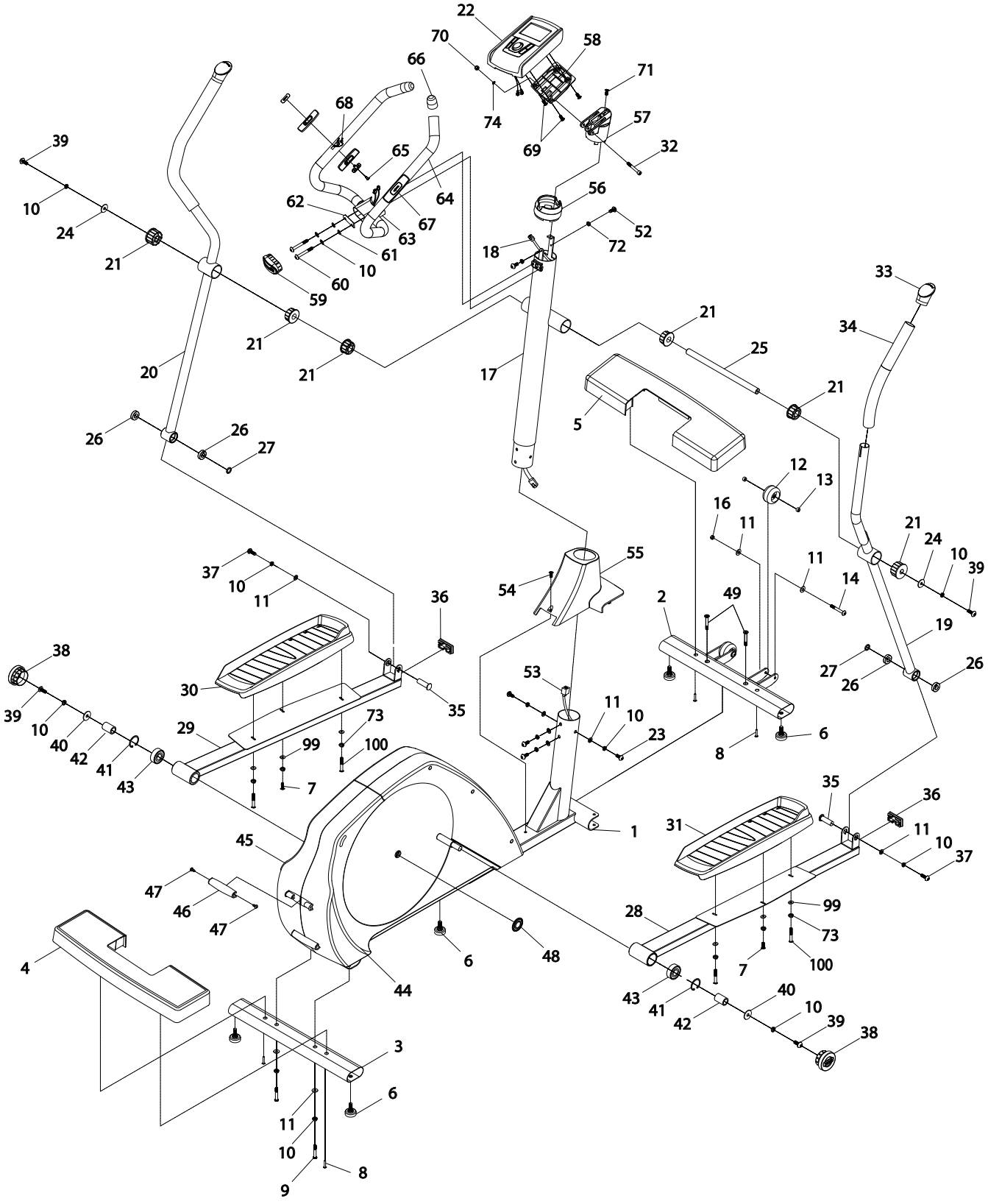

2X
M8X42
2X
M8
2X
M8X16X1.2
G


1X
M6X10
2X
M6X1 5
2X
M6
4X
M5X12
H

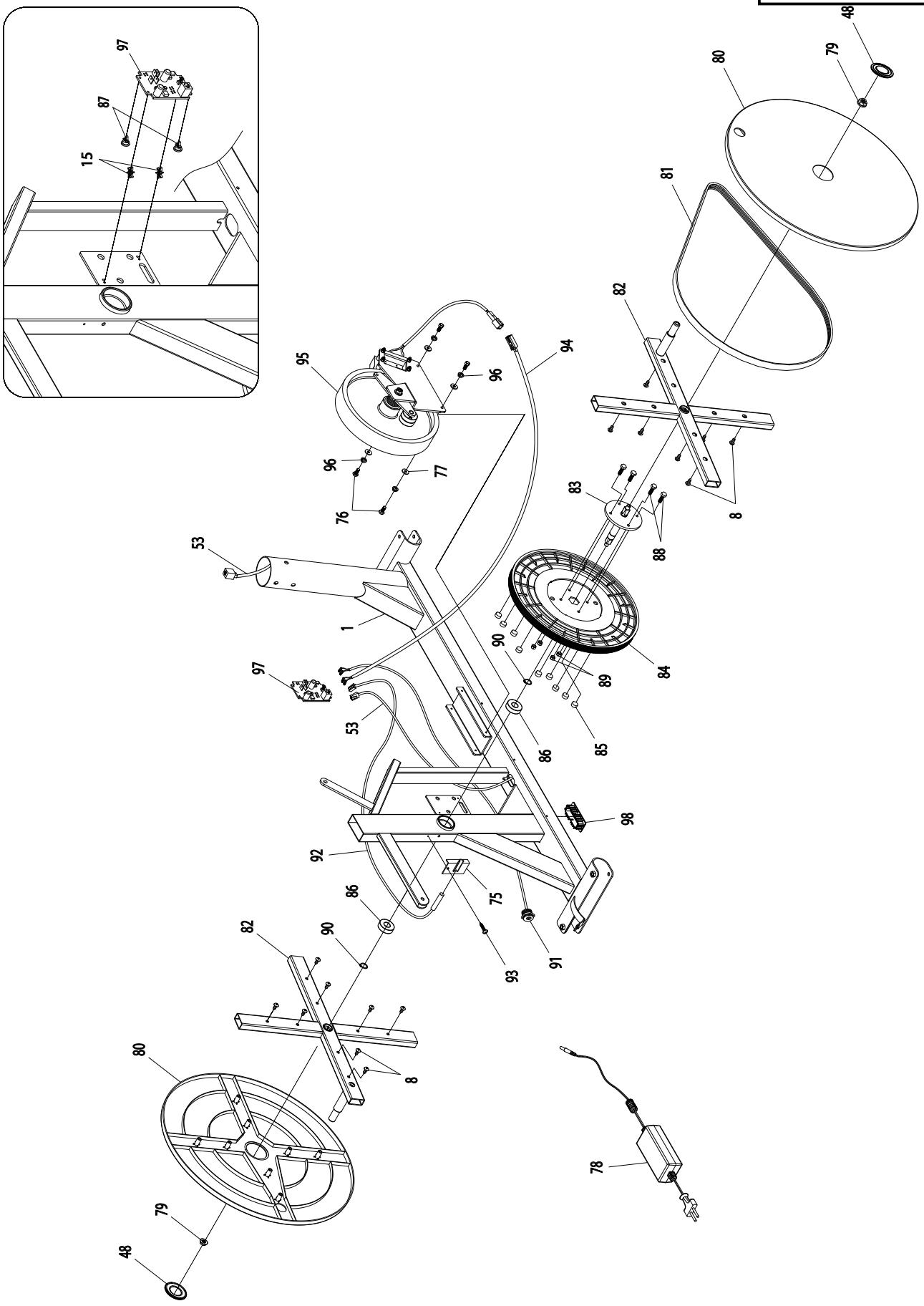




C40 EXPLODED VIEW



10TUC40X50


97
87
15
48
79
80
81
82
95
94
96
77
76
83
88
8
53
1
90
84
89
85
86
98
92
75
91
93
78

PARTS LIST

1	BASE FRAME		1
2	FRONT FOOT		1
3	REAR FOOT		1
4	REAR FOOT COVER		1
5	FRONT FOOT COVER		1
6	HEIGHT ADJUSTMENT SCREW		5
7	DIN 7985 A	M5*12MM SCREW	2
8	DIN 7981 C	M5*20MM G SCREW	20
9	ISO 7380	M8*58MM SCREW (*2 PCS)	2
10	127 B	M8 SPRING WASHER	14
11	DIN 125 A	M8 1.2 16MM WASHER (8PCS)	12
12	TRANSPORT WHEEL		2
13	TRANSPORT WHEEL BUSHING		4
14	ISO 7380	M8*63MM SCREW	2
15	PLASTIC SPACER FOR PCB		2
16	DIN 985	NYLOC NUT M8	2
17	UPRIGHT TUBE		1
18	UPPER U.I. CABLE		1
19	MOVING HANDLE BAR, RH		1
20	MOVING HANDLE BAR, LH		1
21	MOVING HANDLE BAR BUSHING		6
22	USER INTERFACE (U.I.)		1
23	ISO 7380	M8*15MM SCREW (*4 PCS)	4
24	M8*2*38MM	WASHER (*2PCS)	2
25	AXLE FOR MOVING HANDLE BARS		1
26	6002ZZ	BEARING	4
27	15,5*20*3T	WASHER	2
28	PEDAL TUBE, RIGHT		1
29	PEDAL TUBE, LEFT		1
30	PEDAL, LEFT		1
31	PEDAL, RIGHT		1
32	DIN 912	M6*53MM SCREW	1
33	MOVING HANDLEBAR END CAP		2
34	MOVING HANDLEBAR FOAM		2
35	PEDAL SHAFT		2
36	PEDAL FRONT END CAP		2
37	ISO 7380	M8*25MM SCREW (*2 PCS)	2
38	PEDAL REAR END CAP		2
39	ISO 7380	M8*20MM SCREW (*4 PCS)	4
40	M8*1,5*22MMWASHER (*2 PCS)		2
41	DIN 471	RETAINING RING 40*1.75MM	2
42	PEDAL TUBE BUSHING		2
43	SELF-ALIGN-BALL-BEARING		2
44	MAIN COVER (R)		1
45	MAIN COVER(L)		1
46	SCREW COVER		2
47	DIN 7981 C	M4*15MM SCREW	4
48	TURNING PLATE CAP		2
49	DIN 7991	M8*58MM SCREW (*2 PCS)	2
52	DIN 7985 A	M6*15MM SCREW (*2 PCS)	2
53	LOWER U.I. CABLE		1
54	DIN 7985 A	M5*10MM SCREW (*1 PC)	1
55	FRONT SLEEVE		1
56	HEAD TUBE ADAPTOR		1
57	BASE FOR USER INTERFACE		1
58	U.I. MOUNTING CLAMP		1
59	OVAL END CAP		1
60	ISO 7380	M8*42MM SCREW (*2 PCS)	2
61	DIN 137 A	M8 CURVE WASHER (*2 PCS)	2
62	FIXED HANDLE BAR BRACKET		1
63	FIX HANDLEBAR		1
64	FIXED HANDLEBAR FOAM		2
65	DIN 7981 C	M3*15MM SCREW	2
66	FIX HANDLEBAR END CAP		2
67	HAND PULSE (H.P.) SENSOR SET		2
68	HAND PULSE WIRE		2
69	DIN 7985 A	M5*12MM SCREW	4
70	DIN 985	NYLOC NUT M6	1
71	DIN 7985 A	M6*10MM SCREW	1
72	DIN 127 B	M6*2T SPRING WASHER (2PCS)	2
73	DIN 127 B	M5 SPRING WASHER (*6 PCS)	6
74	DIN 126	M6*1.2 WASHER	1
75	SENSOR BRACKET		1
76	ISO 7380	M6*14MM ALLEN SCREW	4
77	DIN 126	M6*1.2 WASHER	4
78	ADAPTOR		1
79	3/8" TURNING PLATE AXLE NUT		2
80	TURNING PLATE		2
81	BELT		1
82	CROSS FRAME		2
83	AXLE FOR PULLEY		1
84	PULLEY		1
85	MAGNET		9
86	6203 ZZ	BEARING	2
87	PLASTIC SPACER		2
88	DIN 933	M6*18MM BOLT	4
89	DIN 985	NYLOC NUT M6	4
90	DIN 471	RETAINING RING 17*1MM	2
91	DC WIRE		1
92	SENSOR WIRE		1
93	DIN 7981 C	M6*12 MM SCREW	1
94	EXTENSION WIRE		1
95	EMS SYSTEM		1
96	DIN 127 B	M6 SPRING WASHER	4
97	CONTROL BOARD		1
98	SQUARE CAP FOR 30 X 70MM TUBE		1
99	DIN 125 A	M5*1.5MM WASHER (*6 PCS)	6
100	DIN 85 A	M5*42 MM SCREW (*4 PCS)	4
-	HARDWARE KIT		1
-	OWNER'S MANUAL		1
-	WARRANTY BOOKLET		1
-	LABEL SET		1